



# 給食だより

令和6年11月25日 しあわせの丘こども園

今年も残すところ1カ月となりました。旬を迎えた冬野菜は甘みも増し、美味しくなってきました。園の畑でもたくさんの大根を育てており、子どもたちに収穫してもらい、給食で使用する予定です。冬野菜で免疫力を高め、からだが温まる食事です。元気に年末を乗り切りましょう。

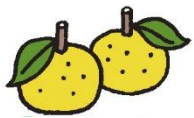


## 「いただきます」と「ごちそうさま」



キンダーでは、11月11日(月)に「いただきます」と「ごちそうさまでした」の意味についてお話ししました。食事の前後に何気なくしている挨拶ですが、ごはんをつくってくれた人、食べ物の準備をしてくれた人、食べ物を育ててくれた人、命をいただいている生き物たちなど、たくさんの「ありがとう」が込められています。

お話の後には、日々の感謝の気持ちを伝えたい人へ渡すプレゼントを作りました。「お母さんがいつも作ってくれるうどんはわかめが入っていておいしいねん」「お休みの日にパパが作るカレーが好き!」「いつも一緒にスーパーに行くおばあちゃんにあげたい!」と、紙皿に好きな食べ物と感謝の気持ちを伝えたい人の似顔絵を描きました。それぞれありがとうを伝えたい人を思い浮かべながら一生懸命描いたお皿は、カラフルでどれも素敵なものに仕上がっていました。



## 冬至について



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。β-カロテンやビタミンがたくさん含まれているかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に欠かせない食べ物です。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないともいわれています。給食でも12/20(金)にかぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる予定です。

そしてゆずをお風呂に浮かべて入るゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずに含まれるビタミンCやポリフェノールにはお肌の調子を整え、血行を促進して身体をあたためてくれる効果があります。



## 12月の旬のメニュー

- れんこんのきんぴら
- かぶと豚肉のクリーム煮、かぶと鶏肉のスープ
- 大根とウインナーの洋風煮、大根ごはん、大根サイコロステーキ、さわらのみぞれ煮
- 白菜の豆乳スープ、白菜と厚揚げの煮浸し
- さといもの豚汁
- さばの竜田揚げ
- ごぼうの炊き込みごはん

☆ 年内給食最終日(12/27(金))には、年越しそばのかわりに、うどんを食べる予定です

## 12月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	594	16.5	23.8
摂取量	537	16.4	22.6